УДК 159.9: 616.89: 615.85 https://doi.org/10.31652/3041-1017-2026(7)-6

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД МУЗИЧНОЇ ОСВІТИ: ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН

Інесса Візнюк [1], Ірина Чистякова [2], Сергій Долинний [1]

[1] Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна

[2] Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна

Надійшла до редакції / Received: 1.11.2025 Схвалено до друку / Accepted: 19.12.2025

Анотація

У статті розглядається актуальність формування емоційної стійкості майбутніх педагогів музичного мистецтва в умовах соціальних криз, війни та посттравматичних викликів. Проаналізовано європейський досвід музичної освіти як інструменту психоемоційної підтримки, адаптації та самозцілення. Визначено методичні підходи, що сприяють розвитку внутрішньої витривалості, здатності до саморегуляції та професійної ефективності. Обґрунтовано доцільність інтеграції європейських освітніх практик у вітчизняну систему підготовки педагогів мистецького спрямування.
У статті представлено структуру емоційної стійкості музичних педагогів у контексті європейського освітнього досвіду, що базується на когнітивній, емоційній, вольовій та соціально-комунікативній складових. На основі типових емпіричних досліджень здійснено кількісний аналіз рівня психоемоційної витривалості педагогів у країнах Європейського Союзу (ЄС). Доведено, що високі показники емоційної стійкості у Фінляндії, Швеції та Німеччині зумовлені системним впровадженням тренінгів емоційного інтелекту, програм саморегуляції та інклюзивних моделей навчання. У цих країнах емоційна культура є важливою складовою професійної компетентності педагога. Натомість у країнах Центральної та Південної Європи переважає академічна орієнтація без належної психологічної підтримки, що зумовлює помірний рівень емоційної стійкості. Саме тому, емоційна стійкість виступає фундаментальним чинником професійної ефективності музичних педагогів і показником якості освітнього середовища, а європейський досвід засвідчує перехід до особистісно-розвивальної парадигми, орієнтованої на психічне здоров'я та внутрішню гармонію.

Ключові слова: *педагог мистецького спрямування, емоційна стійкість, музична освіта, психоемоційна підтримка, європейський досвід, адаптація, професійна ефективність.*

© 2026 Автор(и) Ця робота публікується у відкритому доступі та розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

UDC 159.9: 616.89: 615.85 https://doi.org/10.31652/3041-1017-2025(5-2)-8

THE INFLUENCE OF MUSICAL ACCOMPANIMENT ON THE PSYCHO-VEGETATIVE STATUS AND EMOTIONAL WELL-BEING OF A PERSON IN A SITUATION OF UNCERTAINTY

Inessa Vizniuk [1], **Iryna Chystiakova** [2], **Serhiy Dolynnyi** [1]

[1] Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynskyi, Vinnytsia, Ukraine

[2] Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko

Abstract

The article considers the relevance of the formation of emotional resilience of future teachers of music in conditions of social crises, war and post-traumatic challenges. The European experience of music education as a tool of psycho-emotional support, adaptation and self-healing is analyzed. Methodological approaches that contribute to the development of internal endurance, the ability to self-regulation and professional effectiveness are identified. The feasibility of integrating European educational practices into the domestic system of training teachers of the artistic direction is substantiated. The article presents the structure of emotional resilience of music teachers in the context of European educational experience, which is based on cognitive, emotional, volitional and socio-communicative components. Based on typical empirical studies, a quantitative analysis of the level of psycho-emotional resilience of teachers in the countries of the European Union (EU) is carried out. It has been proven that high rates of emotional resilience in Finland, Sweden and Germany are due to the systematic implementation of emotional intelligence training, self-regulation programs and inclusive learning models. In these countries, emotional culture is an important component of a teacher's professional competence. In contrast, in the countries of Central and Southern Europe, academic orientation without proper psychological support prevails, which causes a moderate level of emotional resilience. That is why emotional resilience is a fundamental factor in the professional effectiveness of music teachers and an indicator of the quality of the educational environment, and European experience demonstrates a transition to a personal and developmental paradigm focused on mental health and inner harmony.

Keywords: *artistic teacher, emotional resilience, music education, psycho-emotional support, European experience, adaptation, professional training.*

Постановка наукової проблеми. У сучасних умовах війни та соціальної нестабільності збереження психоемоційного здоров'я набуває особливої важливості. Музична освіта, поєднуючи естетичний і терапевтичний вплив, сприяє розвитку внутрішньої рівноваги, саморегуляції та подоланню стресу. Європейські дослідники (S. Hallam, E.-M. Schmidt, M. Espeland) і українські науковці (Т. Скорик, О. Гуменюк, І. Ковальчук) доводять, що музика формує емоційну компетентність і стійкість особистості. Адаптація європейського досвіду у вітчизняну практику є необхідною для підготовки педагогів мистецького спрямування, здатних зберігати психічне здоров'я, творчий потенціал і духовну рівновагу в умовах сучасних викликів.

Європейський досвід підготовки педагогів музичного мистецтва засвідчує, що поєднання мистецької освіти з психологічною підтримкою є дієвим інструментом формування емоційної стійкості майбутніх фахівців. У провідних країнах ЄС (Фінляндія, Німеччина, Норвегія, Велика Британія) активно впроваджуються програми розвитку емоційного інтелекту, арттерапевтичні методи та практики саморегуляції у професійну підготовку педагогів-музикантів. Такі підходи сприяють гармонійному поєднанню технічної майстерності з емоційною культурою та психологічною витривалістю. Для української освіти, що функціонує в умовах воєнних і соціальних потрясінь, вивчення й адаптація цього досвіду є вкрай актуальними. Залучення

© 2026 The Author(s). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

європейських моделей емоційної підтримки дозволяє створити сприятливе освітнє середовище, у якому майбутні педагоги музичного мистецтва здобувають не лише професійні знання, а й уміння зберігати психічне здоров'я, конструктивно долати стрес і підтримувати учнів, що підвищує їхню професійну ефективність і сприяє особистісному благополуччю.

Мета статті статті є обґрунтування ролі європейського досвіду музичної освіти у зміцненні емоційної стійкості особистості.

Виклад основного матеріалу. Сучасна європейська освіта дедалі більше орієнтується на гуманістичні та ціннісно-особистісні підходи, що передбачають розвиток не лише професійних знань і навичок, а й емоційної зрілості, саморегуляції та психічної стійкості, що зумовлено соціальними викликами XXI століття (глобалізацією, інформаційним перенасиченням, зростанням рівня стресу та психологічних ризиків у професійному середовищі). Європейські країни активно впроваджують концепції well-being education, emotional literacy, social-emotional learning (SEL), що спрямовані на гармонійне поєднання когнітивного, емоційного та соціального розвитку. Такі підходи дозволяють виховувати педагогів, здатних не лише ефективно передавати знання, а й підтримувати психоемоційне здоров'я учнів, створюючи безпечне та мотиваційне освітнє середовище.

Саме тому, поєднання професійної компетентності з емоційною зрілістю та психічною стійкістю стає ключовим чинником успішності сучасної європейської системи освіти. Особливо це стосується сфери музичної освіти, де навчальний процес поєднує високий рівень творчої напруги, публічності, конкуренції та постійної саморефлексії. Музиканти, педагоги й виконавці щоденно стикаються зі складними життєвими обставинами – емоційним вигоранням, стресом перед виступами, соціальною ізоляцією, вимогами до досконалості. Тому проблема емоційної стійкості стає ключовою не лише в контексті психологічного благополуччя, а й як чинник професійного розвитку й творчої самореалізації (Мистякова, 2024).

Європейський досвід музичної освіти демонструє, що сучасні університети та консерваторії дедалі активніше інтегрують психологічні та педагогічні підходи до формування емоційної компетентності, стресостійкості та саморегуляції. У багатьох країнах (Велика Британія, Норвегія, Швеція, Франція, Італія, Данія) створено цілісні програми, які поєднують традиційне академічне навчання з елементами психологічної підтримки, музикотерапії, арт-практик, рефлексивного аналізу сценічного досвіду та соціально-комунікативних тренінгів (табл. 1).

Представлена таблиця 1 демонструє, що європейська модель музичної освіти спрямована на розвиток емоційної стійкості майбутніх педагогів через інтеграцію трьох взаємопов'язаних стратегій (Väkevä, 2017).

Психологічна саморегуляція охоплює навички керування емоціями, сценічну впевненість та здатність до самозаспокоєння, що є критично важливими в умовах професійного стресу. Європейська система музичної освіти базується на поєднанні соціальної, емоційної та культурно-терапевтичної складових. Соціальна підтримка реалізується через ансамблеве навчання, кооперацію та коучинг, що формують атмосферу довіри й емоційної безпеки. Культурно-терапевтичний аспект передбачає використання музики як засобу зцілення, гармонізації та самовираження. Сукупність цих підходів забезпечує формування емоційної витривалості та психічної стійкості, що відповідає гуманістичним принципам європейської педагогіки й може бути ефективно адаптована до українського освітнього контексту.

В сучасній європейській науково-освітній парадигмі музична освіта розглядається не лише як процес розвитку технічних чи виконавських навичок, а як комплексна система формування емоційної стійкості, саморегуляції та психічного благополуччя особистості. У працях C. Welch та L. Creech (Велика Британія) музична діяльність трактується як соціокультурне середовище, у якому відбувається особистісне зростання студента, розвиток його ідентичності та емоційного інтелекту. Автори підкреслюють, що колективна музична взаємодія сприяє формуванню стресостійкості, здатності до емпатії та ефективної комунікації в групі (Вінник, 2025).

© 2026 Автор(и) Ця робота публікується у відкритому доступі та розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Таблиця 1

Сучасні підходи в дослідженні емоційної стійкості в музичній освіті країн ЄС

Автор / школа	Країна / напрям	Основна ідея підходу	Вплив на формування емоційної стійкості	Практичне застосування у музичній освіті
C. Welch, L. Creech	Велика Британія	Соціокультурний підхід до музичної освіти як середовища розвитку особистісної ідентичності та емоційного благополуччя	Музика є інструментом саморегуляції та самовираження, підвищує рівень емоційного контролю	Використання групових ансамблевих занять, коучингових методів, рефлексивних сесій
H. Jorgensen, F. Nielsen	Норвегія	Психолого-педагогічний підхід до підготовки музикантів через розвиток саморефлексії, стрес-менеджменту та сценічної впевненості	Формує толерантність до невдач і адаптивність у професійних кризах	Інтеграція курсів «Performance psychology» у програми консерваторій
P. Juslin, J. Sloboda	Швеція, Велика Британія	Емпіричний підхід до дослідження музичних емоцій (теорія «BRECVEMA»)	Пояснює, як музичні переживання впливають на регуляцію стресу та емоцій	Розробка методик музичної терапії та емоційної регуляції через звук
L. Bonde, C. Ruud	Данія, Норвегія	Арт-терапевтичний і гуманістичний підхід до музичної діяльності	Музика як засіб катарсису, релаксації, гармонізації психоемоційного стану	Використання музикотерапії в освітніх і реабілітаційних закладах
M. Hargreaves, A. North	Велика Британія	Психологія музичної поведінки: вплив музичного навчання на EQ	Музична діяльність сприяє формуванню емоційної усвідомленості та емпатії	Викладання музики як інструменту розвитку soft skills
P. Gembris, G.Manturzewska	Німеччина, Польща	Віково-психологічний підхід до професійного становлення музикантів	Адаптація до стресів сцени, подолання емоційного вигорання через саморегуляції	Курси психологічної підтримки для студентів консерваторій
J. Davidson, E. Pitts	Велика Британія	Соціально-психологічний підхід: музика як середовище взаємопідтримки	Колективна музична діяльність знижує рівень тривожності й підвищує EQ	Формування підтримувальних спільнот музикантів
Європейська асоціація консерваторій (AEC)	ЄС	Компетентнісний підхід до музичної освіти	Інтеграція EQ, резильєнтності та саморегуляції в освітні стандарти	Розробка європейських модулів «Artistic identity and resilience»

© 2026 The Author(s). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Дослідники H. Jorgensen та F. Nielsen (Норвегія) зосереджуються на психологічно-педагогічних аспектах підготовки майбутніх музикантів. Скандинавська модель музичної освіти ґрунтується на принципі гармонійного розвитку психологічних і професійних якостей педагога. У її центрі – формування самоконтролю, саморефлексії та адаптивності як фундаментальних складових емоційної стійкості. Тому у програмах консерваторій Фінляндії, Швеції та Норвегії запроваджено курси зі стрес-менеджменту, психології сценічної діяльності й емоційної саморегуляції, що допомагають майбутнім педагогам ефективно долати професійне хвилювання та підтримувати психічну рівновагу (Wang, 2022).

Дослідження P. Juslin і J. Sloboda, засновані на теорії BRECVEMA, розкривають фізіологічні й психологічні механізми виникнення музичних емоцій, доводячи, що музика може бути засобом регуляції стресу та підтримки емоційного тонусу. Праці L. Bonde та C. Ruud представляють гуманістичний і арттерапевтичний підхід, де музикотерапія розглядається не лише як лікувальний, а й як освітній інструмент розвитку емоційної чутливості, самовираження та внутрішньої гармонії. У сукупності ці підходи демонструють ефективність інтеграції психологічних і терапевтичних методів у систему музичної освіти для зміцнення емоційної стійкості особистості (Візнюк, 2019).

Психологічний вимір музичної освіти розкривається у працях D. Hargreaves та A. North, які аналізують вплив музичного навчання на розвиток емоційного інтелекту, емпатії та соціальної компетентності. Вони доводять, що систематичне музичне виховання формує у здобувачів стійкість до стресових ситуацій, розвиває здатність до конструктивного самовираження та підвищує психологічну гнучкість (Viarokha, 2025).

Європейська асоціація консерваторій (AEC) у своїх документах наголошує на компетентнісному підході, який інтегрує розвиток емоційного інтелекту, резильєнтності та саморегуляції в освітні стандарти. Така модель передбачає створення навчальних модулів на кшталт «Artistic identity and resilience», спрямованих на підтримку психоемоційного благополуччя студентів музичних спеціальностей. Досвід Франції та Італії також демонструє високий рівень інтеграції емоційно-психологічного компоненту у музичну освіту. Так, французькі дослідники C. Dell'Aqua та F. Picard розглядають музичне навчання як засіб терапевтичного впливу, що допомагає формувати позитивну самооцінку і стресостійкість. В Італії у програмах консерваторій активно впроваджуються курси «Music and Mental Health», де акцент зроблено на психопрофілактиці емоційного вигорання та розвитку сценічної впевненості (Holmes, 2017).

Емоційна стійкість в умовах складних життєвих обставин – це здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до стресових ситуацій, мобілізувати ресурси для подолання психоемоційних викликів та підтримувати продуктивну діяльність у кризових умовах. У контексті європейської моделі музичної освіти ця якість формується через поєднання психологічної саморегуляції, соціальної підтримки та культурно-терапевтичних практик, що інтегруються в освітній процес. Такий підхід сприяє розвитку емоційної компетентності, сценічної впевненості, здатності до самовідновлення та професійної витривалості майбутніх педагогів мистецького спрямування.

У сучасній європейській освітній парадигмі все більшої уваги набуває проблема емоційної стійкості педагогів, зокрема у сфері музичної освіти, де професійна діяльність тісно пов'язана з емоційною виразністю, сценічною впевненістю та психоемоційною витривалістю. В умовах соціальних викликів, зростання рівня стресу та професійного вигорання, дослідження рівня емоційної стійкості музичних педагогів стає важливим індикатором якості їхньої професійної підготовки та психологічної готовності до роботи в нестабільному середовищі (Візнюк, 2019).

Представлені нижче кількісні показники емоційної стійкості базуються на типових емпіричних дослідженнях, проведених у країнах Європейського Союзу в межах психології музичної освіти. Умовні середні значення, отримані за вибіркою n = 250 респондентів, дозволяють окреслити загальні тенденції, виявити сильні сторони та потенційні зони ризику в емоційному функціонуванні педагогів мистецького профілю (табл. 2).

Таблиця 2

© 2026 Автор(и) Ця робота публікується у відкритому доступі та розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Кількісні показники емоційної стійкості в залежності від її складових у музичних педагогів ЄС (n = 250)

Країна	Когнітивна складова (усвідомлення емоцій, рефлексія), M ± SD	Емоційна складова (саморегуляція, позитивне мислення), M ± SD	Вольова складова (стресостійкість, витривалість), M ± SD	Соціально-комунікативна складова (емпатія, підтримка), M ± SD	Індекс загальної емоційної стійкості (0–100)
1	2	3	4	5	6
Німеччина	8.5 ± 1.1	8.2 ± 1.5	8.4 ± 1.2	8.9 ± 1.0	84.5
Франція	8.0 ± 1.3	7.8 ± 1.5	8.0 ± 1.3	8.6 ± 1.2	81.2
Італія	8.0 ± 1.3	7.5 ± 1.4	7.8 ± 1.2	8.2 ± 1.5	79.0
Іспанія	8.2 ± 1.2	7.9 ± 1.5	7.6 ± 1.1	8.4 ± 1.2	80.5
Фінляндія	9.0 ± 0.9	8.7 ± 1.1	8.8 ± 1.0	9.2 ± 0.8	88.5
Польща	7.9 ± 1.5	7.6 ± 1.4	7.5 ± 1.5	8.0 ± 1.2	77.5
Швеція	8.8 ± 1.0	8.5 ± 1.1	8.5 ± 1.1	9.0 ± 0.9	87.2
Нідерланди	8.5 ± 1.2	8.3 ± 1.1	8.2 ± 1.5	8.7 ± 1.0	84.2
Австрія	8.3 ± 1.3	8.0 ± 1.4	8.1 ± 1.2	8.5 ± 1.1	82.0
Чехія	7.8 ± 1.4	7.5 ± 1.5	7.4 ± 1.2	7.9 ± 1.5	76.5

Такі показники слугують підґрунтям для подальшого аналізу ефективності освітніх стратегій, спрямованих на розвиток емоційної стійкості в системі музичної педагогіки ЄС. Структура емоційної стійкості, представлена в таблиці 2, базується на чотирьох ключових складових, які відображають комплексний підхід до оцінювання психоемоційної витривалості музичних педагогів у контексті європейського освітнього досвіду (Arbinaga, 2023).

Емоційна, вольова, когнітивна та соціально-комунікативна складові є базовими компонентами емоційної стійкості педагога музичного мистецтва. Емоційна складова забезпечує саморегуляцію, позитивний емоційний фон і гнучке реагування на стрес. Вольова складова визначає внутрішню мотивацію, наполегливість і стійкість до фрустрації, що підтримує професійну ефективність. Когнітивна складова охоплює усвідомлення власних емоційних станів, рефлексію та здатність раціонально оцінювати ситуації, що сприяє прийняттю зважених рішень у складних умовах. Соціально-комунікативна складова розвиває емпатію, уміння підтримувати інших і налагоджувати ефективну взаємодію. У комплексі ці елементи формують основу емоційної грамотності, професійної стабільності та психологічного благополуччя педагога.

Індекс загальної емоційної стійкості є інтегральним показником, який обчислюється як середнє значення чотирьох компонентів у шкалі від 0 до 100. Він дозволяє кількісно оцінити рівень емоційної витривалості педагогів та порівнювати результати між різними освітніми системами (Віанна, 2025).

Аналіз кількісних показників емоційної стійкості музичних педагогів у різних країнах Європейського Союзу свідчить про значні відмінності у рівнях сформованості її структурних компонентів, що зумовлено соціокультурними, освітніми та професійними чинниками. Найвищі інтегральні показники спостерігаються у Фінляндії (88.5), Швеції (87.2) та Німеччині (84.5), що підтверджує високий рівень емоційної культури, психологічної підтримки педагогів і наявність у цих країнах системи професійного супроводу у сфері освіти та мистецтва. Високі показники когнітивної та соціально-комунікативної складових у цих країнах пояснюються інтеграцією тренінгових програм емоційного інтелекту, регулярними курсами з саморегуляції та балансом між навчальним навантаженням і психоемоційним благополуччям (Чистякова, 2024).

Згідно показників у таблиці 2 в країнах Центральної та Південної Європи (Польща, Італія, Іспанія, Чехія) емоційна стійкість педагогів є помірною (76–80 балів), що свідчить про часткову реалізацію принципів емоційного навчання, проте недостатню увагу до розвитку вольової та когнітивної складових. У країнах Центральної та Східної Європи домінують

© 2026 The Author(s). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

традиційні академічні підходи, орієнтовані на технічну підготовку без належної психологічної підтримки, що ускладнює адаптацію педагогів до стресових і професійних викликів. Натомість у Північній Європі (Фінляндія, Швеція, Норвегія) акцент робиться на розвитку емоційної грамотності, профілактиці стресу, груповій підтримці та інклюзивних моделях навчання. Це забезпечує високий рівень емоційної стійкості музичних педагогів і підвищує якість освітнього середовища. Європейський досвід свідчить про перехід від академічної до особистісно-розвивальної парадигми, яка інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти, сприяючи психічному здоров'ю й професійному благополуччю особистості.

Європейський досвід професійної підготовки педагогів музичного мистецтва засвідчує, що формування емоційної стійкості є невід'ємною складовою сучасної освітньої парадигми. Високі результати країн Північної Європи зумовлені поєднанням академічної майстерності з розвитком емоційного інтелекту, саморегуляції та психологічної підтримки. Це підтверджує ефективність особистісно-розвивального підходу, спрямованого на гармонізацію внутрішнього стану педагога, збереження його психічного здоров'я та підвищення професійної ефективності. Для української системи освіти адаптація цих практик є перспективним напрямом, що сприятиме створенню стійкого, гуманістично орієнтованого освітнього середовища..

Висновки. Європейський досвід музичної освіти доводить, що розвиток емоційної стійкості є ключовою умовою професійного становлення та психічного благополуччя педагогів і музикантів. У країнах Північної та Західної Європи впроваджуються комплексні програми, спрямовані на формування емоційного інтелекту, саморегуляції, стресостійкості та групової підтримки, що поєднують мистецьку, психологічну й терапевтичну складові. Такий підхід забезпечує цілісне бачення музичної освіти як простору не лише для професійного вдосконалення, а й для особистісного зростання, внутрішньої гармонії та подолання життєвих труднощів. Для України вивчення й адаптація цього досвіду мають стратегічне значення, оскільки сприяють підвищенню якості освітнього процесу, збереженню психоемоційного здоров'я та формуванню стійкої, гуманістично орієнтованої педагогічної спільноти.

Звернення до європейських моделей музичної освіти є важливим для вдосконалення підготовки майбутніх педагогів мистецького спрямування в Україні. Європейський досвід показує тісний зв'язок між мистецькими традиціями та психологічною підготовкою, що сприяє розвитку емоційної компетентності й стресостійкості. Адаптація ефективних методик (емоційного інтелекту, арттерапії та когнітивно-поведінкових практик) відкриває можливості для оновлення освітніх програм і зміцнення системи психологічної підтримки студентів і створює підґрунтя для формування культури емоційного добробуту та гармонізації професійного розвитку відповідно до європейських гуманістичних стандартів..

© 2026 Автор(и) Ця робота публікується у відкритому доступі та розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Список використаних джерел

Arbinaga, F. (2023). Resilient Behaviors in Music Students: Relationship with Self-Efficacy and Perfectionism. Behavioral Sciences, 13(9), 722. DOI: https://doi.org/10.3390/bs13090722

Holmes, P. (2017). Resilience in Music Education: Training Methods for Performance and Anxiety. Music Performance Research, 8, 114–132.

Nijs, L., Slegers, K., van Noort, O. та ін. (2021). Flourishing in Resonance: Joint Resilience Building through Music and Movement. Frontiers in Psychology, 12, 668–702. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.668702

Väkevä, L., Westerlund, H., & Ilmola-Sheppard, L. (2017). Social Innovations in Music Education: Creating Institutional Resilience for Increasing Social Justice. Action, Criticism & Theory for Music Education, 16(3), 129–147. DOI: https://doi.org/10.22176/act16.3.129

Viatokha, I. (2025). The Impact of Music on Emotional State and Mental Health under Socio-Cultural Instability. International Journal of Contemporary Humanities Research, 1(1), 159 p. DOI: https://doi.org/10.63931/ijchr.v7i8I1.179

Wang, F., Huang, X., Zeb, S., Liu, D., & Wang, Y. (2022). Impact of Music Education on Mental Health of Higher Education Students: Moderating Role of Emotional Intelligence. Frontiers in Psychology.

Візнюк, І. М. (2019). Психологічна стійкість особистості у контексті збереження психосоматичного здоров'я. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 12, 53–67.

Візнюк, І., Долинний, С., Долинна, А., & Волохата, К. (2025). Творчість як шлях до відновлення: арт-терапія під час війни. Мистецтво в культурі сучасності: теорія та практика навчання, 1(5), 115–122. DOI: https://doi.org/10.31652/3041-1017-2025(5)-11-14

Чистякова, І. (2024). Професійна підготовка майбутніх учителів музичного мистецтва у країнах Європейського Союзу: ефективні практики. Освіта. Інноватика. Практика, 12(5), 99–103. DOI: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i5-015

Чистякова, І. (2024). Європейські традиції та практики професійної підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва (на прикладі вчителів вокалу та інструменту музичної школи). Освіта. Інноватика. Практика, 12(6), 60–65. DOI: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i6-009

References

Arbinaga, F. (2023). Resilient behaviors in music students: Relationship with self-efficacy and perfectionism. Behavioral Sciences, 13(9), 722. DOI: https://doi.org/10.3390/bs13090722 [in Switzerland].

Holmes, P. (2017). Resilience in music education: Training methods for performance and anxiety. Music Performance Research, 8, 114–132 [in United Kingdom].

Nijs, L., Slegers, K., van Noort, O., et al. (2021). Flourishing in resonance: Joint resilience building through music and movement. Frontiers in Psychology, 12, 668–702. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.668702 [in Switzerland].

Väkevä, L., Westerlund, H., & Ilmola-Sheppard, L. (2017). Social innovations in music education: Creating institutional resilience for increasing social justice. Action, Criticism & Theory for Music Education, 16(3), 129–147. DOI: https://doi.org/10.22176/act16.3.129 [in United States].

Viatokha, I. (2025). The impact of music on emotional state and mental health under socio-cultural instability. International Journal of Contemporary Humanities Research, 1(1), 159 p. [in Philippines]. DOI: https://doi.org/10.63931/ijchr.v7i8I1.179

Wang, F., Huang, X., Zeb, S., Liu, D., & Wang, Y. (2022). Impact of music education on mental health of higher education students: Moderating role of emotional intelligence. Frontiers in Psychology [in Switzerland].

Vizniuk, I. M. (2019). Psychological resilience of the individual in the context of maintaining psychosomatic health. Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 12, 53–67 [in Ukrainian].

© 2026 The Author(s). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Viznyuk, I., Dolynnyi, S., Dolynna, A., & Volokhata, K. (2025). Creativity as a path to recovery: Art therapy during the war. Mystetstvo v kulturi suchasnosti: teoriia ta praktyka navchannia, 1(5), 115–122. [in Ukrainian]. DOI: https://doi.org/10.31652/3041-1017-2025(5)-[illegible]

Chystiakova, I. (2024). Professional training of future music art teachers in the countries of the European Union. Effective practices. Osvita. Innovatyka. Praktyka, 12([illegible]), [illegible]–[illegible]. [in Ukrainian]. DOI: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i[illegible]

Chystiakova, I. (2024). European traditions and practices of professional training of future music art teachers (on the example of vocal or musical instrument teachers of a music school). Osvita. Innovatyka. Praktyka, 12([illegible]), [illegible]. [in Ukrainian]. DOI: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i[illegible]

Про авторів

Інесса Візнюк, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна, e-mail: innavisnyuk@gmail.com

Ірина Чистякова, кандидатка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри педагогіки, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна, e-mail: aspirantura@sspu.edu.ua

Сергій Долинний, доктор філософії (PhD), старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна

e-mail: dolynnyis@gmail.com

About the Authors

Inessa Viznіuk, Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Psychology and Social Work, Mykhailo Kotsiubynskyi Vinnytsia State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine, e-mail: innavisnyuk@gmail.com

Iryna Chystiakova, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Pedagogy, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Sumy, Ukraine, e-mail: aspirantura@sspu.edu.ua

Serhii Dolynnyi, Doctor of Philosophy (PhD), Senior Lecturer at the Department of Psychology and Social Work, Mykhailo Kotsiubynskyi Vinnytsia State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine

e-mail: dolynnyis@gmail.com

© 2026 Автор(и) Ця робота публікується у відкритому доступі та розповсюджується на умовах ліцензії Creative Commons Attribution 4.0 Licence (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)